

# MEHR LEBEN WAGEN



Wir alle kennen den Spruch, dass das Leben dort anfängt, wo die Komfortzone aufhört.

Aber wie erkennt man ihre Grenze? Und vor allem: Wie überwindet man sie? Caroline Buijs hat herausgefunden, welche Vorteile es hat, im Leben nicht immer auf Nummer sicher zu gehen



„DIE KOMFORTZONE IST  
EIN ZUFLUCHTSORT,  
ABER DESHALB SOLLTE  
MAN SICH DORT  
AUCH NUR PHASENWEISE  
AUFHALTEN“

Einmal, während meiner ersten Indienreise, bin ich sehr plastisch an die Grenzen meiner Komfortzone gestoßen. Mein Hotel in Delhi hatte einen Garten, ein tropisches Paradies im Schatten von Palmen. Mit Sonnenliegen, Cocktails, einem tollen Pool. Aber sobald ich durch das Tor des Hotels trat, war es unerträglich heiß, staubig, laut, und eine lange Reihe von Rikscha-Fahrern brüllte mir „Lady, Lady, Rikscha, Rikscha!“ entgegen. Verängstigt wie ein Kind rannte ich zurück in den Hotelgarten.

Am zweiten Tag wagte ich noch immer nicht, das Hotel zu verlassen. Ich vernügte mich wieder am Pool – allerdings mit schlechtem Gewissen. Ich wusste, da draußen wartet eine völlig neue Welt auf mich. Um diese zu entdecken, war ich ja aufgebrochen. Aber es gelang mir einfach nicht, meine Angst zu überwinden. Am dritten Tag sah ich endlich ein, dass mir – wenn ich von Indien mehr als nur einen Hotelpool sehen wollte – nichts anderes übrig bleiben würde, als den schützenden Garten zu verlassen.

Ich begann mit einer sicheren Variante, buchte an der Rezeption einen organisierten Ausflug mit anderen Gästen. Am folgenden Tag brachte ich mehr Mut auf, nahm allein ein Taxi zu einem nahe gelegenen Tempel. Schließlich, am letzten Morgen meiner Reise, ging ich hinaus zu den Rikscha-Fahrern, bat einen von ihnen, mich zum Markt zu bringen. Schon bald stellte ich erleichtert fest, dass die Fahrt mir keine Angst machte. Im Gegenteil. Ich fand es

aufregend, alleine loszuziehen, Indien zu entdecken. Es war ganz einfach. Und ich genoss es richtig, Dinge zu tun, die ich mich normalerweise nicht trauen würde.

#### ZWANGSJACKE MIT KUSCHELFAKTOR

Immer wenn uns die Dinge vertraut sind, wir sie lieb gewonnen haben, befinden wir uns in der Komfortzone. „Der Gedanke, aus dem gewohnten Rahmen hervorzutreten, macht vielen Menschen Angst“, sagt die Hamburger Autorin und Karriereberaterin Svenja Hofert. „Viele scheuen sich nur deshalb vor dem Neuen, weil sie das Risiko nicht einschätzen können. Ob das Unbekannte so gut sein wird wie das Vertraute, weiß man vorher ja nicht.“ Allerdings liegen die Grenzen der Komfortzone für jeden woanders. Das merkt man immer wieder, wenn man sich anschaut, wie mutig oder zögerlich sich andere verhalten, etwa in der Familie oder im Freundeskreis: Es kann sein, dass die beste Freundin keine Probleme hat, vor einer großen Gruppe von Fremden zu sprechen (und das ist für viele Menschen wirklich eine sehr beängstigende Situation). Soll diese scheinbar furchtlose Freundin dann aber eine kreative Aufgabe angehen, wird ihr mulmig, und sie kann sich kaum überwinden, anzufangen. Oder die eigene Schwester: Beim Bungee-Jumping zeigt sie sich abenteuerlustig. Aber bei der Arbeit traut sie sich nicht, um eine Gehaltserhöhung zu bitten. Selbst wenn wir in manchen Bereichen erstaunlich selbstbewusst sind, unsere Ängste sind immer da und ein fester Bestandteil unserer Persönlichkeit.

Doch auch die generelle Bereitschaft, Neues zu wagen, ist unterschiedlich ausgeprägt. Für manche Menschen ist die Komfortzone ein kleines Areal, fast eine Zwangsjacke, aus der sie nicht herauskommen. „Oft sind das Leute, die an Strukturen und am Altbewährten hängen“, erklärt Hofert. „Wer eher kreativ ist und die Abwechslung liebt, hat auch meist eine geräumigere Komfortzone oder sucht jedenfalls nach Freiräumen.“ Je länger man darüber nachdenkt, desto mehr fragt man sich, was die Komfortzone eigentlich so attraktiv macht. Es leuchtet doch gar nicht ein, dass wir uns in bestimmten Fällen für Sicherheit entscheiden, statt für Erfahrungen, die unsere Weltsicht erweitern würden. Die niederländische Fotografin und Lebensberaterin Frederike Dekkers ist etwa fest davon überzeugt, dass uns ein gewisses Maß an Unsicherheit im Leben auch guttut. „Menschen, die sich nie unsicher fühlen, wissen auch überhaupt nicht, wie man sich selbst kritisch sieht, das eigene Leben auch mal mit einem Fragezeichen versieht“, sagt sie. „Und wer in seinem Leben keine Unsicherheit zulässt, wird irgendwann unflexibel.“

Solange unsere Komfortzone uns nur daran hindert, im Urlaub das Hotel zu verlassen, ist es okay. Oft hat das Verharren im Gewohnten aber auch schwerwiegendere Auswirkungen: Wir kommen so vielleicht beruflich in eine Sackgasse, halten an ungunstigen und überlebten Freundschaften und Liebesbeziehungen fest oder schaffen es nicht, ungesunde Angewohnheiten wie das Rauchen aufzugeben.



#### ALLES IST EIN GEWINN

In ihrem Ratgeber *The Comfort Trap*, in dem es um das Ablegen eingefahrener Gewohnheiten geht, schreibt die US-Psychologin Judith Sills, dass wir oft nur ein kleines Stück über unsere Komfortzone hinauszugehen brauchen – und schon werden wir belohnt. Sie bezieht sich dabei auf die unterschiedlichsten Lebensbereiche:

- \* *Beziehungen*: Es kostet Überwindung, in einer Partnerschaft aufrichtig zu sein, aber wer diesen Kurs einschlägt, vertieft oft die Beziehung.
- \* *Sexuelle Befriedigung*: Erotische Fantasien offen zu zeigen, ist nicht leicht, macht aber den Sex aufregender.
- \* *Freude am Sport*: Wer die erste Antriebslosigkeit überwindet, wird es bald sehr schön finden, sich zu bewegen.
- \* *Große Ziele angehen*: Wer einen neuen Job annimmt, in eine unbekannte Stadt zieht, fühlt sich lebendiger.

Natürlich haben wir unsere bequemen Gewohnheiten lieb gewonnen und klammern uns daran. Wer aber immer wieder nur auf Nummer sicher geht, bringt sich außerdem um das befrie- ➔

#### NEUES WAGEN. ETWA SO:

- \* Sag anderen die Wahrheit, aber sei dabei nicht verletzend.
- \* Melde dich für einen Kurs in einem Bereich an, der dir komplett fremd ist, mache beispielsweise einen Tischler-Workshop oder nimm an einem Philosophie-Seminar teil.
- \* Bestelle dir ein Getränk, das du noch nie vorher probiert hast, z.B. einen Granatapfel-Smoothie.
- \* Nimm eine Unterrichtsstunde in einer neuen Sportart. Wie wäre es mit Reiten oder Fechten?
- \* Verordne dir selbst eine einwöchige Medien-Pause – kein Lesen, Fernsehen oder Surfen im Internet.
- \* Versuche mal ein völlig anderes Magazin zu lesen als sonst, egal ob *Spiegel* oder *Frau im Spiegel*.

NEUE WEGE ZU GEHEN, DAS IST AUCH IM FILM SPANNEND *About Schmidt* (2002) ist ein toller Film des Regisseurs Alexander Payne, in dem Jack Nicholson den Versicherungsagenten Schmidt spielt, der ein gleichförmiges, rund um die Uhr durchgeplantes Leben führt. Nachdem seine Frau stirbt, begibt er sich auf eine lange Reise mit einem Wohnmobil. Payne beschäftigt sich auch noch in zwei weiteren sehenswerten Filmen — *Sideways* (2004) und *The Descendants - Familie und andere Angelegenheiten* (2011) — mit Menschen, die ihr gesamtes Leben auf Autopilot geführt haben und nun aus ihrer Komfortzone ausbrechen.

digende Gefühl, das man aus abenteuerlichen Schritten zieht. Jeder Mensch muss deshalb von Zeit zu Zeit Neues wagen, und sei es nur, weil uns das Leben dadurch länger erscheint. Außerdem bringen neue Erfahrungen frischen Wind in unser Denken, wir sehen die Welt wieder ein bisschen anders, klarer und freier.

„Wir müssen uns geborgen fühlen, um das Leben genießen zu können. Andererseits geht etwas Essenzielles verloren, wenn wir uns zu sehr im Alltag einrichten“, schreibt Sills. „Ein Leben, das hauptsächlich aus Arbeit besteht, zerfrisst den Körper, aber ein Leben, das zu wenig Einsatz erfordert, erschöpft die Seele. Zwischen beiden Extremen gibt es eine Art emotionalen Hafen, einen Zustand, in dem wir uns wohlfühlen. Das ist unsere Komfortzone. Sie ist ein Zufluchtsort. Allein deshalb sollten wir uns dort nur phasenweise aufhalten.“

#### GRENZEN ÖFFNEN, BITTE

Wer immer wieder dasselbe tut, weil das keine Risiken birgt, läuft Gefahr, im Leben keine Entwicklung zu sehen. Im Theaterstück *Warten auf Godot* von Samuel Beckett sagt eine der Figuren: „Gewohnheit ist ein mächtiger Dämpfer“. Auch Albert Einstein hat sich zu dem Thema geäußert. „Das Leben ist wie Fahrrad fahren“, schrieb er, „um das Gleichgewicht zu halten, musst du dich bewegen.“ Immer wieder Neuland zu betreten hat noch einen weiteren Vorteil: Weil es ungewöhnlich ist, fordert Neues zu tun unsere ungeteilte Aufmerksamkeit, lässt uns deshalb weniger Raum für

Sorgen. Kleinigkeiten, über die wir uns sonst aufregen würden, werden plötzlich unwichtig.

Wie also verlässt man seine Komfortzone? Psychologen sind sich einig, dass es einfacher ist, die Grenzen unserer Komfortzone zu erweitern, indem wir die täglichen Gewohnheiten in kleinen, einfachen Schritten brechen: einen anderen Weg zur Arbeit nehmen, im Restaurant statt zu Hause frühstücken, allein ins Kino gehen oder mit Zutaten kochen, die man sonst nie benutzt. Wer kleine Abweichungen von der Routine zulässt, dem fällt es auch leichter, sich an die Vorstellung zu gewöhnen, immer wieder neue, mutige Schritte zu wagen. Die britische Psychologieprofessorin Karen Pine von der Universität Hertfordshire hat in einer Studie Menschen untersucht, die täglich eine Mini-Neuerung in ihren Alltag einführten. Bereits nach einigen Wochen fühlten sich die untersuchten Personen nicht nur zuversichtlicher und mutiger, sie wurden auch immer aktiver. Viele nahmen ohne jedes Diätvorhaben sogar etliche Kilos ab – so geistig und körperlich beweglich waren sie durch die vielen kleinen Neuanfänge geworden.

#### HALLO ANGST, DA BIST DU JA ...

Die neuseeländische Autorin, Menschenrechtsanwältin und Fotografin Marianne Elliott verbringt viel Zeit damit, darüber nachzudenken, was Mut eigentlich ist und wie man ihn Menschen beibringen kann. In ihrem Buch *Mit dem Herzen einer Kriegerin* erzählt sie die Geschichte ihrer UN-Friedens-

mission in Afghanistan und wie das Leben im Krisengebiet ihre Beziehungen und ihr Leben verändert hat. In ihrem Blog führt sie die Leser durch ein „30 Tage Mut“-Programm, „für Menschen, die ihre Komfortzone verlassen wollen – mithilfe von kleinen, mutigen Handlungen im Alltag, die sich irgendwann zu einem mutigen Leben summieren“ ([marianne-elliott.com](http://marianne-elliott.com)). „Manchmal führt uns das Leben in Situationen, in denen man große Schritte wagen muss. Momente, in denen keine Zeit ist, Mini-Schritte zu machen. Wer vorher immer mal wieder kleine, mutige Entscheidungen fällt, der trifft auch bereitwillig große Entscheidungen.“ Elliott geht es dabei nicht darum, tough oder selbstsicher zu sein. „Es gibt immer eine Verbindung zwischen Mut und Verletzlichkeit. Die Komfortzone zu verlassen heißt, dass wir ein Terrain betreten, auf dem wir uns verletztlich fühlen“, sagt sie. „Einen Ort, von dem wir nicht wissen, was dort lauert. Wir können dann auch unangenehme Erfahrungen machen, abgelehnt werden.“

In ihrem Buch beschreibt Elliott sich nicht als mutig, obwohl sie auf den ersten Blick unerschrocken wirkt. „Bei jeder couragierten Entscheidung, die ich getroffen habe, hatte ich auch Angst“, sagt sie. „Ich halte mich nicht für lässig und furchtlos. Ich will mich immer daran erinnern, dass Verletzlichkeit der einzig wahre Maßstab für Mut ist. Denn wenn wir uns nicht verletztlich fühlen, können wir uns auch nicht mutig fühlen.“

#### NENNEN WIR ES SPANNEND

Wenn man dann wirklich den Mut aufbringt, die Komfortzone zu verlassen, wird man wahrscheinlich auch dem sprichwörtlichen inneren Schweinehund begegnen. „Er ist eine Art Drachen, der das Tor deiner Komfortzone bewacht. Er will dich beschwatzen. Er sagt Dinge wie: ‚Bleib doch einfach hier, es ist doch so gemütlich‘“, sagt Lebensberaterin Dekkers. „Sei also auf der Hut vor dem Drachen, und lass dich nicht aufhalten. Du fährst besser damit, wenn du dir sagst: Ja, ich fürchte mich – aber das ist nur ein kleiner Teil von dem, was mich erwartet.“ Ihr simpler, aber effektiver Trick, um mit Angst und Unsicherheit fertig zu werden: Nenne das, was du tust, nicht „beängstigend“, nenne es „spannend“. Damit verändert man auf der Stelle die eigene Einstellung.

Elliott geht sogar noch weiter. Ihrer Meinung nach redet der innere Schweinehund uns nicht nur ein, dass alles, was wir vorhaben, „nicht sicher“ ist. Er sagt auch, dass wir nicht stark oder schlau genug sind, ist also letztlich eine demoralisierende Stimme. Je mehr man an die Ränder der Komfortzone vorstößt, desto lauter wird die Stimme. „Ich habe mit den unterschiedlichsten Menschen gearbeitet, mit Yoga-Schülern, Schriftstellern, Studenten. Alle haben mir bestätigt, dass sie die Stimme, wenn sie lauter wird, für ihre Intuition halten, die ihnen sagt, dass sie besser nicht weitergehen sollen“, berichtet Elliott. „Es ist aber wichtig zu erkennen, dass die Sätze, die unser Schweinehund sagt,



sich von unserer intuitiven Stimme unterscheiden. Denn er schwört gerne Katastrophen herauf, sagt etwa: ‚Du könntest versagen und dich lächerlich machen. Es wird ein Desaster.‘“

#### DEN INNEREN STIMMEN LAUSCHEN

Wenn das Bauchgefühl uns warnt, dass etwas gefährlich sein könnte, schreibt Elliott weiter, besteht die intuitive Reaktion eher darin, gute Vorsichtsmaßnahmen zu treffen, etwa sich genauer zu informieren oder sich physisch, emotional oder intellektuell für die Herausforderung zu wappnen. Die intuitive Stimme würde nie versuchen, uns einzureden, dass wir gerade dabei sind, einen schrecklichen Fehler zu machen. „Es gibt einen gravierenden Unterschied zwischen jener Stimme, die dir vernünftige Vorschläge macht, welche Schritte du unternehmen solltest, um erfolgreich zu sein, und der Stimme, die versucht, dir Angst einzujagen, um dich von deinem Weg abzubringen.“

Lauschen wir also unseren inneren Stimmen. Und dem Tonfall, in dem sie sprechen. So können wir zwischen dem hilfsbereiten Kritiker und dem





WILLKOMMEN IN DER KOMFORT ZONE



„GEH NICHT DAHIN, WO DER WEG DICH  
HINFÜHRT, GEH DAHIN, WO ES KEINEN WEG  
GIBT – UND HINTERLASSE EINE SPUR“

RALPH WALDO EMERSON



BINGEICH  
ZURÜCK





## TAGEBUCH SCHREIBEN

Der amerikanische Psychologe Roy Baumeister wird gelegentlich als Sigmund Freud des 21. Jahrhunderts bezeichnet. Hier sind seine Tipps für alle, die etwas an eingefahrenen Gewohnheiten ändern wollen:

- \* Gehe Veränderungen dann an, wenn in deinem Leben alles gut läuft.
- \* Führe ein Tagebuch: Such dir von all den Dingen, die du im Leben verändern willst, zuerst solche aus, die dir leichtfallen. Notiere dann deine Ziele. Und schreibe auf, was du machst, um sie zu erreichen. Das Protokollieren ist wichtig. Wenn man bloß Pläne schmiedet, ohne die kleinen, konkreten Schritte auch schriftlich festzuhalten, verändert sich meist gar nichts.
- \* Einfach üben! Ganz egal, welches neue Verhalten du anstrebst: Bereits die Tatsache, dass du damit anfängst, hat einen Effekt. Wie das praktisch funktioniert? Fang mit etwas ganz Einfachem an, etwa jeden Tag sofort nach dem Essen den Tisch abzuräumen. Diese kleinen Schritte bereiten dich auf größere Herausforderungen vor – etwa darauf, mit dem Rauchen aufzuhören oder abzunehmen. Das sind heute übrigens die beiden schwierigsten Verhaltensänderungen, die man sich vornehmen kann.

Panik schürenden Wärter besser unterscheiden. Dann wird es leichter, sich die Ratschläge der freundlichen, intuitiven Stimme zu Herzen zu nehmen und Umsicht walten zu lassen. Den Wärter im Kopf, der sich vor allem wichtig macht, kann man links liegen lassen. „Du brauchst diese Stimme nicht zu bekämpfen“, empfiehlt Elliott. „Du musst bloß lernen, auf die andere, die unterstützende Stimme zu hören. Für mich war diese Erkenntnis enorm hilfreich.“

## WÜNSCHEN HILFT, HANDELN AUCH

Ein weiteres Hilfsmittel ist, zu wissen, was man will. „Egal, wie langweilig oder quälend du es in deiner Komfortzone findest, wenn dich nichts hinauszieht, wirst du bleiben, wo du bist“, schreibt Sills. „Wenn Wünsche sich klar zeigen, ergreife selbst die Initiative und suche nach ihnen.“ Und wie macht man das? Laut Sills hilft es, kreativ zu werden. „Denn durch kreative Prozesse bekommen wir einen Zugang zu verdrängten Wünschen.“

In ihrem Buch *Der Weg des Künstlers* beschreibt die Kreativitätstrainerin Julia Cameron eine bewährte Methode, um verdrängte Wünsche zu erkennen. Sie empfiehlt: Stell dir ganz einfache, ehrliche Fragen. Zum Beispiel schlägt sie vor, die folgenden Sätze zu vollenden:

- \* Wenn ich es nicht perfekt machen müsste, würde ich ...
- \* Wenn ich etwas ganz Neues probieren könnte, dann ...
- \* Dinge, die ich mich nie trauen würde, die aber klingen, als würden sie Spaß machen, sind ...

Diese Liste funktioniert gut, wenn man sofort loslegt und nicht darüber nachdenkt, was man schreibt. Auch die Bücher der Autorin Keri Smith, die mit *Mach dieses Buch fertig* auch hierzulande großen Erfolg hat, helfen dabei, praktisch aktiv und kreativ zu werden und so eigene Wünsche besser kennenzulernen. Besonders geeignet ist *Mach Mist!*, eines ihrer ersten Bücher, in dem sie unzählige kleine Ideen gesammelt hat, mit denen man sich selbst inspirieren kann. Sie reichen von „Lade dich ins Restaurant ein“ bis „Kauf dir ein buntes Kleidungsstück“. „Aus gewohnten Mustern auszubrechen macht definitiv glücklich“, schreibt Smith.

Stellen wir uns darauf ein, immer wieder zu neuen Ufern aufzubrechen. Sich zu fürchten, gehört dazu. Nelson Mandela hat dazu gesagt: „Ich habe gelernt, dass Mut nicht die Abwesenheit von Furcht ist, sondern der Triumph darüber. Der mutige Mann ist keiner, der keine Angst hat, sondern der, der die Furcht besiegt.“ ●

## MÖCHTEST DU MEHR DARÜBER LESEN?

- \* Julia Cameron: *Der Weg des Künstlers* (Knaur). Ein Klassiker, fördert Kreativität.
- \* Keri Smith: *Mach Mist, Kleines Handbuch für großes Chaos* (Antje Kunstmann)
- \* Marianne Elliott: *Mit dem Herzen einer Kriegerin. Mut und Mitgefühl in Afghanistan* (Aurum)